大常識

褚民誼題

第一八六期

中華民國十九年七月十日

每份售洋二分

上海新閘福康路鑫福里六四〇號

定報價目
每三日出版一張本外埠（全年）一元特價二元（半年）一元二角寄費在內國外加倍郵票九五折通用

廣告刊例
封面每期每格五元每格十四字高十行潤中縫分三格每期長格七元新聞中及期面議

旅館中的衛生

▲出門旅行者注意 ▲借宿旅館之常識

（周瘦鵑）

近來通商巨埠，客棧旅館之多，日增月盛、最多者下數十百家，其規模闊、大房伺候、均極清潔周到者，固屬不尠，惟旅費昂貴、僅能限於富商大賈、達官貴人之所旅居，若普通一般之商客、則望而却步，迺不得不趨寓中下之旅館中，而污穢不潔，又在所難免、日前余友鄭君，旅滬歸，滿身忽發奇癢、翌日又下部腫脹，友素誠實，可證其無他，經醫者診察，認爲必由旅館中溺器或被褥間傳染所致、幸咸受輕尙，爰草是篇、以期旅館中人稍加注意、亦未始非衛生與道德之一助焉，

（一）枕衣被褥宜每日洗濯　吾人旅行，能自攜被褥、固屬最佳，但實際上不能盡人皆同、故爲便利計，旅館之鋪陳，亦誠不可不備，惟須勤加洗曬、庶旅客之患有傳染病及他項毒症者、不致傳染他人，而且整理清潔、尤爲營業上應盡之義務，

（二）公桶溺器宜每日消毒　旅館爲五方雜處之所、客之下榻者，既不能一一詢其有無病症以定去留，所以旅客所用之公桶溺器等，宜時時消毒、以防傳染，

（三）房間用具宜每日揩洗，　大而門窗桌椅、小而杯碟痰盂、均宜督促侍傭、細細揩滌、無論營業發達與否、務令潔淨無塵，直接既可以提起旅客之美感，間接即所以注重衛生、而營業前途、自收美滿之效果、

上述三者、輕而易舉、現值天氣酷熱願操旅館生涯者，注意及之、

▣雞蛋膜可作醫藥用

（心田）

雞蛋是一種補品、富有蛋白質、吾人皆知之、現在美國醫學大家乂發明雞蛋膜、（極薄、半透明之白衣、帖近蛋殼者）、能醫治各種創診、或瘡傷、法先傾出蛋黃、蛋白、然後以小鐵鉗扯去其蛋膜、（因用手極易汚穢、難免黴生蟲之傳染於膜上）蛋膜之大小、依傷口之大小而定、敷貼傷口、其功效、一則收縮皮肉、易生新皮、一則隔絕空氣之流通、以免黴生蟲之寄生而作爛、此所以比較別法更爲有驗云、

▣仙方害人

（李德明）

近來一般迷信者、苟遇家人患病時、往往虔求仙方、（其法以冷水一杯置香灰其中）使病者服之、不知冷水中多霍亂傷寒之媒介虫、香灰爲黴生虫寄跡處、故病者服後、往往病勢轉劇、甚至不治、嗚呼仙方、害人不淺、

▣本報上期係印刷所誤刷、致錯誤百出、除向印刷所嚴重交涉外、因恐讀者不明眞相、特此聲明、並表歉忱。（編者）

迎合新潮流的

博覽書局

▲新屋落成 ▲現已開幕

地點 小東門蓬萊市場

發行各種書籍 兼售儀器文具

▲辦法完備之至▲佈置井井有條

闢一新計劃

◎爲新時代中的新書局

統辦各種有價值少空談的書籍

▣薄利多賣……▣歡迎參觀

▣優待學界……▣利益優厚

▲請指教 ▲請批評

▣▣君欲在社會上吃飯…謀事…成家…立業乎
君欲在世界上創偉大事業…成有名人物乎

▲非有出人頭地與衆不同之常識不可
▲欲得到充分的常識。非常讀本報不可。因本報係專門灌輸有益實用常識的報紙……

▲能改造陳腐的腦筋！
▲能發明新穎的思想！

打破晚近出版小說化的報紙。務使讀者化區區之代價。得獲高尙之常識。

●學生讀了……本報……可當做校外課本
●家長讀了……本報……可得到治家格言
●青年讀了……本報……可獲着不少思想
●婦女讀了……本報……可明瞭解放自由
●父母讀了……本報……可知道育兒常識
●商人讀了……本報……可操着營業勝利
●工人讀了……本報……可發明實業用品
●蕩子讀了……本報……可立刻棄邪歸正

▲俗語說。當可不識字。不可不識人。這兩句話果然不差。其實人果然要識字。也不得不識人來得難些。本報專門供結許多識人的方法。不可不看。

▲醫藥是吾人所少不來的。一旦生病。不幸遇到庸醫。豈不危險。本報供給的醫藥常識。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。看了不致上庸醫的當。

▲應酬交際。禮術往來。都是不能免的。這其中的手續。本報却詳詳細細將報告於讀者。

▲本報所刊各稿。篇篇有價值。節節含實用。爲百萬讀者熱烈歡迎之報紙。凡機關學校商店團體家庭等。至少應定閱一份。定費全年二元五角。優待定戶。實收一元。並贈送有價值之小說。

▲凡能介紹五人定閱本報全年者。得贈閱本報一年。以示優待。而資鼓勵。

●報費請掛號郵匯。不致有誤。款到原班寄奉。

●已定本報者切勿間斷。未定本報者從速定閱。化區區二元之代價。得獲一年中許多利益。何樂不爲。

（定費）每三日出一期（全年）一百二十期優待定費二元（半年）六十期一元二角寄費在內國外加倍郵票九五折通用

養和室白濁粉

萬國無敵五淋聖藥完全除根出清新老危險白濁梅毒永無復發每料大洋二角五分主顧認明前農商部註冊執照老牌子
總發行所南京路大慶里底
分售處 大馬路二馬路三馬路四馬路五馬路六馬路
各烟紙號均有代售

請吸 好運道香烟

烟絲嫩黃 氣味芬芳 價廉物美 人人愛吸

中國華達烟公司

▲徵求投稿▼

本館除特約撰述輪流著稿外，固無需外稿，近爲集思廣益起見，擬徵求下列種稿件、如荷讀者惠賜鴻文，無任歡迎、一經刊登，略備薄酬，聊博雅興，茲將徵稿列下、

婚姻、醫藥、衛生、性病、花柳、新婚、旅行等常識、及社會黑幕、一律歡迎、抄襲稿件、一經舉發、即取銷酬贈、並宣布姓名、投稿者須開明詳細姓名、住址、

本館編輯部啓

遠東眼鏡公司

放大光明

馬良題

奉贈紅股單

購鏡之款 加利 滿三年後 回本

▲有意想不到的便宜
▲百年難逢的好機會

（一）本公司今屆十週紀念將十年內公積金五成充作「紅股單」奉贈主顧聊表敬意

（二）本公司平時價目比別家便宜在紀念期內再打七折

（三）購滿洋五元以上眼鏡一副者當奉贈價值洋五元之紅股單一張多則類推另贈股東優待券一張持券購鏡均照存本計算

（四）諸君所得紅股單定爲常年八厘滿三年後將購鏡之款加利回本

本誠起發社會互助之精神爲空前絕後之大機性

上海大新街三馬路南首 遠東眼鏡公司

婦女難產之預防 (馥園)

(甲)平時

(一)不可恣意飲食　胎孕五月、則孕婦之飲食、宜乎情淡、能酌減食量尤妙、如恣意厚味、則胎兒肥碩、臨產爲難、每見貧寒之婦、生產較易、即以此也、

(二)不可太逸　胎兒在腹、賴氣血以養之、孕婦雖不宜過勞、尤不宜過逸、過逸則氣血不能流利暢行、必致難產、

(三)坐臥不可欹斜　平時坐臥均宜端正、否則胎兒在腹、必蹺曲不舒、最易受傷、往往到時不產、產亦較難、

(四)不可妄動情慾　婦孕三月、即當節制情慾、犯之則令胎胞增厚、又令胎元受損、致令難產、且所產之兒、胎毒亦大也、

(乙)臨產

(一)臨事宜鎮靜　天之生物、有自然造化之妙、產婦臨產、當體會此意、不可驚疑張惶、否則氣血不調、致令難產、

(二)收生宜延醫士　舊式之收生婆、多無產婆常識、往往貽誤、故臨產之時、宜延富有產婆學識之西醫收生、

(三)產婦宜忍痛　我國古說有「一要忍、二要困(卧也)三要慢臨盆」之語、頗與今日之新法脗合、每見產婦、因腹痛不耐、輾轉傾側、以致胎移位置而遭橫生逆產之禍、

(四)服藥宜審慎　每見淺識之、家因生產爲難、妄投藥劑以催其生、亦知胎之離母、猶瓜熟之自落、催之反易誤事、即有因體質虛弱、或生育過多、氣血虧耗、或用力太過、正氣大傷、亦當延醫、審慎用藥、不可輕舉妄動也。

治火燙傷法 (肇花)

小女慧琴、年祇三齡、日前誤將熨紅之火鉗、燙傷皮膚、痛哭不休、一時雪白之嫩皮膚、頓起劇大變化、時余適外出、家人窘急異常、幸其外祖母適來吾家、覩狀、即將白糖用麻油調敷傷處、未幾、痛止哭休、後又塗以玉樹神油、即愈、

何謂適當的運動 (仲樸)

我們要使身體強壯、首當注意運動、這是衞生學家所公認的、但運動若不適當、那末流弊很多、反於健康上有極大的害處哩、所以習練運動的人、不可不明白適當和不適當的分別、何謂適當的運動呢、請看下面的說明吧

(一)人的年齡有壯老、體格有強弱、故運動也須有差異、大抵壯強的人、以劇烈的運動爲適當、老弱的人、以和柔的運動爲適當、

(二)鐵工的兩臂粗大、車夫的兩腿堅實、這是屬於技業上的局部鍛鍊、不足稱做適當的運動、因爲適當的運動、必須發達全身的筋肉、並不偏重一方面的、

(三)我們在習練某項運動時、過使身體覺着疲勞、是不適當的、但若未使身體略覺疲勞、也仍舊是不適當的、由此可知所謂適當的運動習練時間不妨稍久、身體也不妨稍使疲勞一些、

(四)終日伏案讀書的人、暇時須多行胸部運動、又婦人懷孕後、須行極和柔的運動、由此更可知所謂適當的運動、乃合於各人的處境、並不是呆板的、

(五)空腹前和飽食後、若行劇烈的運動、能傷身體、故我們若要習練運動、不可不擇定一個適當的時間、

(六)適當的運動之目的、和練武是完全不同、因爲練武須專門注意於氣力的增加、及技藝的培養、有時竟於健康沒有關係、(如二人角力練習軟腰等、均和健康無甚關係、)適當的運動則不然、只須使身體強壯就是了、若存着要養成運動大家的見解、實非眞正本旨啊

理髮宜防染病 (大雄)

余嘗讀好華德氏衞生書作、有忠告男兒之演稿、中有一條、謂理髮匠之器具、設或不潔、即可媒介皮膚病等、故青年宜留意云云、余驟閱之、初未覺其言之可貴、一日、有患梅毒者、就余診病、其喉中已潰爛、髮間有膿泡纍纍、上有硬痂、作紫紅色、宛如鮮果中之楊梅、余即依法用注射藥治之、隔二日、其人復來、爲此梟七楊梅、已消去大半、病者又津津樂道、謂薙髮以後、精神爲之一爽、余聞其言、沉思良久、病者亦未覺余別有所注意、時余頓念及理髮匠、既不知消毒之法、患毒者、薙畢之後、其器具第二人、即有膿顆沾及肌膚、其爲危險、至可怖也、

余於是憶及演稿中之言、頗覺其言之有價值、深望整容公所中、日後集會議事、發生自覺之心、行消毒之法、更望理髮匠之主顧、亦有覺悟之心、隨時留意、若器具不行消毒、則必於薙畢後、自行洗沐一過、以免染病之患也、

介紹鍾延杏醫師

▲張一麐　林康侯　褚民誼　杜月笙　刁德信

▲在北泥城橋中法大藥房開診

鍾醫師業於南洋醫科大學歷任西門仁濟醫院上海平民醫院普愛醫院主任醫師其學問經驗早經社會所贊許尤外科內科花柳科爲最長鍾君現爲便利病家起見特在北泥城橋中法藥房總號開設門診所同人等相知有素而鍾醫師仁心仁術濟世爲心故亦樂爲介紹俾病者知所問津焉

診例

主治科目　內科　外科　花柳科

診病時間　門診下午三時至五時　出診下午五時至七時

診金　門診一元二角　出診六元四角　親友及貧病面議

豆類與肉類之比較 (論芬)

自來持肉食主義者、以爲動物性食品、多含蛋白質與脂肪、滋養豐富、非植物性食品之所能及、余考植物中之豆類、含蛋白質亦甚富、且有過於肉類、我國人固已常食豆製食品、、而得其營養茲與肉類比較、以明其營養之功、未可忽視也、

(一)肉類中、最富於蛋白質之雞肉、含蛋白質之成分、爲二〇、九八、而豆類中之黃豆、含蛋白質有三三、四〇、豌豆含有二三、四〇、蠶豆含有二八、八八、視肉類所含蛋白質爲多、

(二)肉類所含蛋白質、每以烹調不良、成不消化物、豆類所含蛋白質、無論如何製法、用爲食品、蛋白質皆易消化

(三)用黃豆製爲豆腐、其滋養料甚富、効用不下於肉類、且甚易消化、豆腐之漿、且可抵牛乳、

(四)煮牛肉、炙猪肉、消化時刻、需三時五十分至四時、煮豌豆蠶豆、需二時至三時而已、惟豆類、亦須視其種類及製法、如黃豆雖富有三三、四〇之蛋白質、而含油過多、單煮食之、不甚消化、製成荳腐、消化則甚易、豌荳蠶豆、亦須十分煮軟、若硬殼之豆及炙荳、亦易成爲不消化品、又煑時、須先去淨荳之皮殼、

勿 (花)

▲勿買便宜貨、

▲勿打抱不平、

▲勿做濫好人、

▲勿濫嫖狂賭、

▲勿誤交歹友、

▲勿輕信人言、

▲勿裝空體面、

孩腿之保護 (李德明)

吾國幼孩、爲父母者、當子女二三歲時、即使之扶櫈作步行、或挽之而行、不知幼孩之骨、膠質多而石灰質少、如強使之作步行、往往腿部易於彎曲、望世之爲父母者、其注意之、

做主婦的常識 (金鍾秀女士)

現在的生活度、有繼長增高之勢、一切物價、比較從前、不知要加了多少倍數、當此百物騰貴的時候、講到這個生計問題、很覺十分困難、彼窮極奢侈的人、固不必論、就是循規蹈矩、也未恐怕家庭經濟、所以主持家計的婦人們、對於家庭經濟、應該特別注意、有下列三件事情

(一)於每年開始的時候、應該製成一預算表、最一歲之所入、定一歲之所出、最好除正當開支外、有些贏餘、以備儲蓄、

(二)生活程度須和自己的身分相稱、弗要學着他人的奢侈、以貽自己的恐慌、

(三)須時時注意家庭簿記、比較前後用途、那樣太費、那樣可省、照上面所說的話爲標準、那末家庭經濟、有條不紊、一定可以維持生計了、

勿吃酸梅湯 (心)

各弄堂口所擺的酸梅湯攤、飲之最易使腹瀉、因余嘗見一輩製酸梅湯者、頗不講究衞生、其製法先用清水一缸、再加機器冰數塊、然後復加糖和醋、此時飲之覺味頗酸、故名酸梅湯、孰知其間微生蟲、不知有幾千萬、故人飲之、多霍亂吐瀉、願諸君注意及之、

病後須知 (園)

大病初愈、每易思食、往往因過食雜物而反增劇、致釀成危症、不可救、吾嘗見病後、因多食而不起者、比比皆是、蓋此咎不在病人而在看護者、寄語侍奉湯藥者、其三味斯言、慎諸慎諸、

飲汽水的常識 (益)

汽水爲夏令必需之品。解渴生津。寬胸利氣。顧製法泰半假手外人。每年金錢外溢。不可勝數。至國產汽水。其原料製法。在在能考究者。允推

益利汽水

。因其用蒸溜水製造。且價廉物美。願愛國同。人人飲之。